お料理ノート

お料理メモ

お料理ノートに記載している計量単位

■1カップ＝180mL（付属の白米用計量カップ）
■大さじ1＝ 15mL
■小さじ1＝ 5mL

具や調味料を加えて炊くとき

具を加えるときは…

・小さめに切り、米の上に平らにのせて、米と混ぜずに炊いてください。
・量は、米の質量の30～50%にします。
　多すぎると、うまく炊けません。
・煮えにくい具は、下ごしらえをします。

調味料を加えるときは…

・調味料を加えたあとはなべの底からよく混ぜます。

具と調味料の両方を加えるときは…

・水と調味料を加えて水加減をし、なべの底からよく混ぜ、そのあと米を平らにならします。次に具を米の上に平らにのせて、混ぜずに炊きます。

圧力をかけているメニュー

メニュー		圧力をかけているメニューには●印をつけています。
白米	しゃっきり	●
	ややしゃっきり	●
	ふつう	●
	ややもちもち	●
	もちもち	●
白米急速		●
炊きこみ		●
すしめし		
おかゆ		
おこわ		
玄米		●
玄米活性		●

麦混ぜご飯　炊飯メニュー：［ややもちもち］を選びます

材料(4～5人分)

米……………………………$2\frac{2}{5}$カップ
押し麦………………………$\frac{3}{5}$カップ

つくり方

1 米と押し麦は合わせて洗い、［白米］の水位目盛3まで水を入れます。（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れなくて良い）
2 （炊飯メニュー）キーを押して［ややもちもち］を選び、続いて（炊飯）キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

●押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき
　・米　　0.8カップ（$\frac{4}{5}$カップ）
　・押し麦　0.2カップ（$\frac{1}{5}$カップ）

発芽玄米 スタミナキムチ混ぜご飯　炊飯メニュー：［ややもちもち］を選びます

材料(4～5人分)

発芽玄米………………………1カップ
米………………………………2カップ
牛肉（赤身うす切り）…………90g
A［しょうゆ………………大さじ2
　にんにく（みじん切り）……1片
　すりごま、ごま油………各大さじ1
　こしょう…………………少々］
キムチ（白菜）…………………150g
サラダ油…………………………大さじ2
卵（錦糸卵用）…………………2～3個



つくり方

1 発芽玄米と米を合わせて洗い、［白米］の水位目盛3まで水を入れます。（炊飯メニュー）キーを押して［ややもちもち］を選び、（炊飯）キーを押します。
2 卵は錦糸卵（うす焼きにしてせん切り）にします。
3 牛肉はせん切りにし、Aと混ぜ合わせ5分間つけます。
4 キムチは洗わずにせん切りにします。
5 フライパンにサラダ油を熱して3を炒め、次に4を加えてさらに炒めます。
6 1が保温になれば、5を加え、混ぜてほぐします。
7 器に盛り、2を散らします。

五目ご飯　炊飯メニュー：［炊きこみ］を選びます

材料(4～5人分)

米……………3カップ
鶏肉(またはしらす干し)
　……………………50g
油あげ…………$\frac{1}{2}$枚
にんじん………35g
こんにゃく……35g
ごぼう…………35g
干ししいたけ
　……………2～3枚
A［薄口しょうゆ、
　みりん…………
　……各大さじ$1\frac{1}{2}$
　塩……小さじ$\frac{1}{2}$
　だしの素………
　………小さじ$\frac{1}{2}$］
干ししいたけのもどし汁
　……………………適宜
絹さやまたはみつば(ゆでる)
　……………………適宜



つくり方

1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
2 にんじんは小さめのたんざくに切ります。こんにゃくはたんざくに切り、熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは水でもどして石づきを取り、細切りにします。
3 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
4 米は洗って3を加え、［白米］の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。
　のせた具は米と混ぜないでください。米や具の量が多いとうまくできません。
6 （炊飯メニュー）キーを押して［炊きこみ］を選び、続いて（炊飯）キーを押します。
7 保温になれば、混ぜてほぐします。
8 器に盛り、絹さややみつばをかざります。

ちらしずし　炊飯メニュー：すしめし を選びます

材料(4〜5人分)

米……………3カップ

合わせ酢
- 酢………大さじ4
- 砂糖……大さじ3
- 塩………小さじ1

具
- にんじん……20g
- ごぼう………35g
- たけのこ……30g
- 生しいたけ…2枚
- ちくわ………1本

A
- だし汁…120mL
- 砂糖……大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- みりん(または酒)………大さじ1

B
- 卵……………2個
- みりん…小さじ1
- 塩……………少々

みつば(ゆでる)または木の芽……………適宜
酢レンコン・のり・うす紅しょうが………適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)………適宜



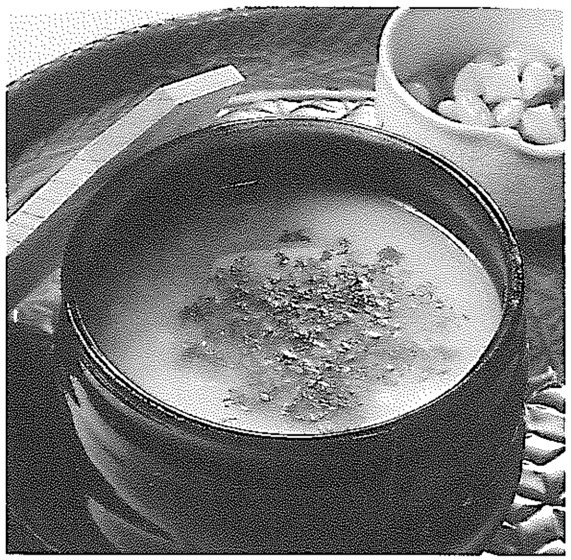
つくり方

1 米は洗い、すしめし の水位目盛3まで水を入れます。
2 (炊飯メニュー)キーを押して すしめし を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後にみつば、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、うす紅しょうがを添えます。

七草がゆ　炊飯メニュー：おかゆ を選びます

材料(4〜5人分)

米………………………………………1カップ
青菜類(あれば春の七草※、なければその他の野菜類)
………………………………………75g
塩………………………………………少々



つくり方

1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
2 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れます。
3 (炊飯メニュー)キーを押して おかゆ を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
4 保温になればふたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上にのせます。

●おかゆを炊く場合は、必ず おかゆ メニューを選んでください。他のメニューを選ぶとふきこぼれの原因となります。
●「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆの場合、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。最初から加えると青菜が変色したり、また、圧力調整装置や安全弁が詰まる恐れがあり、危険です。

※春の七草：セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）の7種

山菜おこわ　炊飯メニュー：おこわ を選びます

材料(4〜5人分)

もち米……………………………3カップ
山菜水煮(パック入り)……………75g

A
- みりん……………………大さじ1
- 塩…………………………小さじ1



つくり方

1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
2 1をなべに入れてAを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよく混ぜます。
その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。
3 (炊飯メニュー)キーを押して おこわ を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
4 保温になれば、混ぜてほぐします。

●もち米と米（うるち米）を1/2カップずつ混ぜて炊く場合、水を おこわ の水位目盛3より少し多めにしてください。

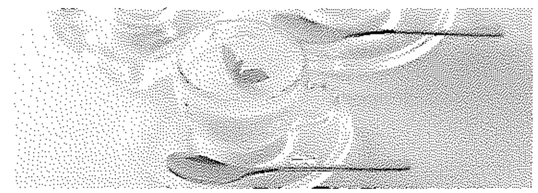
ご注意
炊きこみご飯やおこわなどで具を炊きこむ場合、米の上に具をのせたあとは混ぜないで炊いてください。
混ぜるとうまくできない場合があります。
米や具の量が多すぎるとうまくできない場合がありますのでご注意ください。

ヨーグルトムース　健康メニュー：ヨーグルト を選びます

材料(4〜5人分)

A
- 牛乳……………………………500mL
- 市販のプレーンヨーグルト………100mL

B
- 牛乳……………………………200mL
- 砂糖……………………………80g
- 粉ゼラチン(100mLの水でふやかしておく)…20g
- 生クリーム………………………200mL



つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは 白米 の水位目盛1まで入れます。）
2 健康調理なべにAのヨーグルトを入れ、そこへAの牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れ、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべの中に2の健康調理なべを静かに入れてふたを閉めます。
(健康メニュー)キーを押して ヨーグルト を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
（ヨーグルト の標準の調理時間は3時間ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。）
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷まします。
5 片手鍋にBの牛乳と砂糖を入れて火にかけ、温まったらふやかしたゼラチンを加えて煮とかします。ゼラチンが十分に溶けたら火から下ろし、冷水でとろみが出るまで冷まします。
6 生クリームを7分立て(5のとろみと同じくらい)にし、5に加えてさっと混ぜ、さらに4のヨーグルト全量を加えて全体を混ぜ合わせます。
7 6を型に流し入れてラップをし、冷蔵庫で冷やし固めます。

ヨーグルトのサラダ　健康メニュー：ヨーグルト を選びます

材料(4〜5人分)

- A
  - 牛乳……500mL
  - 市販のプレーンヨーグルト……100mL
- お好みの野菜(食べやすい大きさに切る)……適宜
- B
  - マスタード……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - 酢……小さじ1
  - 塩……少々

つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは[白米]の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは[白米]の水位目盛1まで入れます。)

2 健康調理なべにAのヨーグルトを入れ、そこへAの牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れ、健康調理なべのふたをします。

3 1のなべの中に2の健康調理なべを静かに入れてふたを閉めます。
(健康メニュー)キーを押して[ヨーグルト]を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
([ヨーグルト]の標準の調理時間は3時間ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。)

4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷まします。

5 できあがったヨーグルトのうちの1カップはサラダのドレッシング用として取り分け、冷蔵庫で冷やしておきます。残りは冷蔵庫で一晩水切りしておきます。(キッチンペーパーを敷いたざるをボールの中にセットし、その中へヨーグルトを入れて水切りするとよい。)

6 5で取り分けておいたヨーグルトとBを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。

7 お好みの野菜を皿に盛り、5の一晩水切りしたヨーグルトを散らし、6のドレッシングを添えます。

豆腐の5色アイス　健康メニュー：とうふ を選びます

材料(4〜5人分)

基本のアイス(プレーン)

- 豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……500mL
- にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……適量※
- A
  - 生クリーム……200mL
  - 粉砂糖……75g
  - 卵黄……1個分
  - バニラエッセンス……適宜

- ・抹茶とみじん切りにしたレーズン……各大さじ1
- ・ココア……大さじ1
- ・すりごまときなこ……各大さじ1
- ・ブルーベリージャム……大さじ1



つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは[白米]の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは[白米]の水位目盛1まで入れます。)

2 健康調理なべに豆乳を入れ、そこへにがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ(泡ができた場合は取り除きます)、健康調理なべのふたをします。

3 1のなべに2の健康調理なべを静かにセットしてふたを閉めます。
(健康メニュー)キーを押して[とうふ]を選び、続いて(炊飯)キーを押します。([とうふ]の標準の調理時間は60分ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。)

4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温に冷ましておきます。

5 ボールにAの材料全部と4の常温に冷ました豆腐の全量を入れ、泡立て器でよく混ぜます。

6 5を5等分にして金属製の容器に流し込み、「抹茶とレーズン」、「ココア」、「すりごまときなこ」、「ブルーベリージャム」をそれぞれに加えてさっと混ぜ合わせ冷凍庫で冷やし固めます。
固まるまでときどきかき混ぜます。(何も加えない基本のアイスは「プレーン」としてそのまま冷やし固めます。)

※にがりの分量はにがりを販売しているメーカーの説明書に従ってください。
→　P24参照

●卵は新鮮なものをお使いください。

豆腐のプチケーキ　健康メニュー：とうふ を選びます

材料(マドレーヌ型アルミケース直径8cm 8個分)

- 豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……500mL
- にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……適量※
- A
  - 卵黄……2個分
  - レモン汁……小さじ2
  - コアントロー……大さじ1/2
  - 砂糖……40g
- B
  - 卵白……2個分
  - 砂糖……20g
- 市販のクッキー(細かく砕いておく)……100g



つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは[白米]の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは[白米]の水位目盛1まで入れます。)

2 健康調理なべに豆乳を入れ、そこへにがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ(泡ができた場合は取り除きます)、健康調理なべのふたをします。

3 1のなべに2の健康調理なべを静かにセットしてふたを閉めます。
(健康メニュー)キーを押して[とうふ]を選び、続いて(炊飯)キーを押します。([とうふ]の標準の調理時間は60分ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。)

4 できあがれば豆腐を別の容器に取り出し、冷蔵庫で一晩水切りしておきます。(キッチンペーパーを敷いたざるをボールの中にセットし、その中へ豆腐を入れて水切りするとよい。)

5 マドレーヌ型に細かく砕いておいたクッキーをまんべんなく敷き詰めます。

6 Aと4の水切りした豆腐をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。

7 別のボールにBを入れ、泡立て器で角(つの)が立つまでしっかりと泡立て、6に加えて泡をこわさないようにさっくりと混ぜます。

8 7を5のマドレーヌ型のクッキーの上にのせ、160℃で25〜30分焼きます。竹ぐしをさして抜いたときに何もついてこなければ焼きあがりです。
一晩冷蔵庫で冷やしていただきます。

※にがりの分量はにがりを販売しているメーカーの説明書に従ってください。　→　P24参照

温泉たまご　健康メニュー：温泉たまご を選びます

材料(6個分)

- 卵……6個
- A
  - だし汁……150mL
  - みりん……小さじ3
  - 薄口しょうゆ……小さじ2
  - 酒……小さじ2

つくり方

1 なべに水を入れておきます。(1.0Lサイズは[白米]の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは[白米]の水位目盛1まで入れます。)

2 健康調理なべに卵6個を入れ、卵がひたひたになるくらいに水を加えます。

3 1のなべに2の健康調理なべを静かにセットしてふたを閉めます。
(健康メニュー)キーを押して[温泉たまご]を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
([温泉たまご]の標準の調理時間は40分ですが、変更する場合は「時刻合わせ」キーを押して設定します。)

4 できあがればすぐに健康調理なべを取り出し、卵を約1分間流水で冷まして水を切ります。

5 なべにAを入れて加熱します。

6 器に4の卵を割り入れ、あら熱をとった5を注ぎます。